



第57号

(令和2年11月発行)

就活アシスト通信

# そらな Solana

発行：「あきた就職活動支援センター」

- 講座・セミナーのご案内
- ホームページをチェック
- 就活の本棚
- 開館カレンダー
- 「職場見学ツアー」を開催します



## 講座・セミナーのご案内

### ～仕事を始めたいママを応援～ 「応募書類作成セミナー」

応募書類の作成法を学んでみませんか？

■ 日 時：11月18日（水）10:30～11:30

■ 会 場：「ハローワークプラザアトリオン  
セミナー室」

※お申込みは「ハローワークプラザアトリオン  
マザーズコーナー秋田」へ

☎018-836-9001

### 面接試験時のマナーを再確認！ 「面接マナー講座」

面接前の準備、基本の入退室など、好印象を持たれる対面マナーを確認しましょう。

■ 日 時：11月25日（水）10:30～12:00

■ 会 場：秋田テルサ3階セミナールーム

※お申込みは「あきた就職活動支援センター」へ

☎018-826-1735

### 「面接対策セミナー」

面接の心構えや自己PRポイントを学びましょう。

■ 日 時：12月 2日（水）10:30～11:30

■ 会 場：「ハローワークプラザアトリオン  
セミナー室」

※お申込みは「ハローワークプラザアトリオン  
マザーズコーナー秋田」へ

☎018-836-9001

### 就活のサプリメント 「ジョブクラブ」

コミュニケーション力、自己・仕事理解を深めるためのグループワークです。

11月10日 A「アサーション」

11月17日 B「話が弾む会話術」

11月24日 C「聴く力」

12月 1日 D「ポジ（就）活」

12月 8日 E「気持ちの伝え方」

（火曜日開催 各回 11:00～12:00）

■ 会 場：秋田テルサ3階

※「ジョブクラブ」のお申込みは

「あきた就職活動支援センター

コンサルティングコーナー」へ

☎018-892-7701

## ホームページをチェック



「あきた就職活動支援センター」ホームページでは、就活に役立つ情報を随時掲載しています。講座、セミナー、職場見学に関する最新情報も更新していきますので、QRコードからアクセスをお願いいたします。または「あきた 就職」で検索、ブックマークの上ご活用ください。

## 開館カレンダー

開館時間：平日9時～17時（受付時間16時30分まで）

※    19時30分まで開館（受付時間18時30分まで）

開館時間は都合により変更となる場合があります。

秋田テルサ3階フロアに併設される

・「あきた若者サポートステーション」の面談は完全予約制です。

（利用時間：平日9時～17時）

令和2年11月						
日	月	火	水	木	金	土
1 休	2	3 休	4	5	6	7 休
8 休	9	10	11	12	13	14 休
15 休	16	17	18	19	20	21 休
22 休	23 休	24	25	26	27	28 休
29 休	30					

令和2年12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 休
6 休	7	8	9	10	11	12 休
13 休	14	15	16	17	18	19 休
20 休	21	22	23	24	25	26 休
27 休	28	29 休	30 休	31 休		

## 色んな仕事や職場の雰囲気を知ろう！「職場見学ツアー」を開催します

- 期日：11月17日（火）①（株）プレステージインターナショナル、②（株）伊徳 いとく川尻店  
 ：11月20日（金）①ユナイテッド計画（株）、②（株）清水組  
 ：11月24日（火）①損保ジャパンキャリアビューロー（株）、②（株）かおる堂  
 ：11月26日（木）①千代田興業（株）、②（株）角繁

※いずれも13:00出発。2社で3時間程度の見学を予定しています。

- 定員：各回10名（貸切バスで移動します）  
 ■対象：求職活動中の方（44歳以下の方が優先となります）

※お申込み・お問合わせは「あきた就職活動支援センター」へ

☎018-826-1735



### ご利用の皆様へ

新型コロナウイルス感染症による感染拡大防止のため、皆様にご協力をお願いしています。

- ・風邪症状や発熱がある方は来所をご遠慮ください。

センターご利用の際は、次のご協力をお願いします。

- ・マスクの着用 ・咳エチケット ・手洗い
- ・手指消毒（除菌アルコールは総合受付にございます）

### ■後記

9月末以降の急激な外気温低下が秋を招き、そして来月にはよいよ12月が来ますね。昨年の秋田は降雪量が少なく暖冬で、仕事のための車移動も楽でしたが、今期はどうなりますか。

さて、当センターでは冬がくる少し前に上記案内のとおり職場見学ツアーを開催します。実際に企業担当者から話が聞け、職場を見て雰囲気を知ることでもできるとも良い機会だと思います。

私達と一緒に見学ツアーしませんか？（み）



あきた就職活動支援センター

☎018-826-1735

✉ info@syukatsu-akita.jp

📍 018-826-1732 📍 syukatsu.akita

〒010-1413 秋田市御所野地蔵田3-1-1 秋田テルサ3階

# 就活の本棚 (第4冊)

## 「がまんをやめる勇氣」



発行：2017年10月

発行所：株式会社海竜社

著者：平木 典子

定価：本体1,200円(税別)

目次：1章 がまんに壊される人々  
2章 がまんのメカニズム  
3章 がまんをやめて、自然体になる  
4章 がまんしないコミュニケーションを学ぶ  
5章 がまんをやめる勇氣とは、  
自分に正直に生きる勇氣

そらな11月号では、日本のアサーショントレーニングの第一人者である平木典子さんの本をご紹介します。

### アサーションって何？

『アサーションとは、日頃の人間関係において「自分の言いたいことを大切に表現する」と同時に、「相手が伝えたいことも大切に理解しようとする」コミュニケーション法です。アサーションを実践するには、人間の言い方、受け止め方には違いがあり、なおかつ「それらはあってよいことである」と理解した上で、どうすれば自分の気持ちや考えをわかりやすく伝えられるか、相手にとって攻撃的に聞こえないかを、自分なりに模索する必要があります。』

(本書4～5P はじめに—自分らしさを取り戻すために— より)

### がまんをやめるポイント

自分自身ががまんして言いたいことを飲み込んでしまう状況、がまんのメカニズムに具体的に触れ、アサーションを習慣づけ、がまんをやめてコミュニケーションをとるにはどうすれば良いのかを本書では解説しています。

第3章ではがまんをやめる10のポイントを挙げています。そのいくつかを抜粋すると、「まず、自分に正直になる」、「できないを知って自信をつける」、「好奇心を持ち、自分らしさを発見する」、「自分の言葉を探し出す」、「がまんを「日記」「手紙」に書く」等々。そして、第4章以降でそれらをベースにがまんしないコミュニケーションのコツを教えてくださいます。

過剰ながまんとせず、自分の正直な感情に向き合い、コミュニケーションでの葛藤を恐れないう心を持つ、そのためのヒントが詰まった一冊です。

# 「あきた就職活動支援センター」でできること

あきた就職活動支援センターでは、スタッフがあなたの就活をバックアップ。各種講座の開催、効果的な自己分析のお手伝い、応募書類の添削、模擬面接などを実施しています。是非、ご活用ください。

ご利用は  
すべて  
無料です!

## こんなサポートを行っています

### 仕事ライブラリー・パソコンコーナー

応募書類の作成ができるほか、ワード、エクセル、パワーポイントなど社会人必須のオフィスソフトの練習もできます。印刷もOK♪(予約不要)。



※作成した応募書類データ保存用のUSBメモリ等をご持参ください。

### キャリアインサイト 職業適性診断

自分にどんな能力・興味があるのか、コンピュータで分析・診断します。



自分の適性や職業への理解を深め、今後の仕事探しの参考にすることができます。

### コンサルタントと相談

センターのコンサルタントに相談しながら自己分析を進めることができます。



個別相談

予約優先

### メルマガ「Jobっちゃお通信」

講座・セミナー情報や企業説明会などイベント情報を載せたメールマガジン「Jobっちゃお通信」を毎月2回配信しています。就職活動を有意義に進めるための応援情報をリアルタイムに提供します!

メルマガのご登録はこちらから→→→

